明治廿四年十月二十八日印刷
明治廿四年十月二十九日出版

（非賣品）

婦人衛生會雜誌

第貳拾參號

私立
大日本婦人衛生會

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

大日本婦人衛生會雜誌

第貳拾參號

目次

◎演説
◎精神の養生法　嶋村俊吉君
◎体育に就て　北川乙二郎君
◎衛生叢談食物の撰擇
◎本會錄事
◎其他數件

◎本會規則摘要

一本會の目的は汎く婦女子をして衛生の健康を保持するの方法を講究し且社會全般の幸福を増進するにあり

一本會々員たらんと欲する向は族籍住所姓名を記し本會事務所へ申込あるべし

一本會々員を分て終身會員特別會員通常會員書生幷男子賛成員とす

但終身會員は入會の節拾圓以上を収むるもの特別會員は毎月貳拾錢以上を納むるもの通常會員は毎月拾錢を納むるもの學生は毎月五錢を納むるもの男子賛成員は毎月拾錢を納むるもの

一本會講談會は七月八月を除くの外毎月一回通常第一土曜日午後一時より開會し會員は勿論會員知己の傍聽を許す

一本會雜誌は毎月一回發行し會員に頒つ

一會費は郵便小爲替にて東京下谷郵便局へ向け振出しあるべし

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN

婦人衛生會第廿參號　明治廿四年十月廿八日發兌

講演

◎精神の養生法

嶋村俊一君述

私れ、昨年中本會に出席致しまして、精神病の豫防法をお話し致しました、其際始めて貴婦人方におめに懸るの榮を得ましたが、今日も又た斯く皆様にお目に懸りますのは、誠に喜ばしい事である故、お斷しを致す前に一言して置きます。偖て私は生來訥辯で御座います故、何をお咄し致しました處が、お解りにも成ますまいと思ひますが、最早斯樣に出ました以上れ、お解りにならんから止めると云ふ譯にも往きません夫れ故へ動かない舌を無理に動かして、今日の責をふさがうと思ひます。

私の今日述べまする事は、「精神の養生法」で有ります。御承知の通り衛生法にも種々あります。先づ普通衛生を說きまするのれ身体的の事で……體と健全にしなければならん、病ひに罹ッてはならんと、疾病の原因を畧說し、其豫防の方法を話するので、未熟の果物は胃腸を害するを以て食す可からず、常に可成的滋養に富み、消化し易き食物を撰み食すべし等と、懇切丁寧に顛倒ぬ前の杖と云ふ事を敎ゆるのでありますが、ソレト同じやうに衛生法にも必要であります。昔から言ふて居りまする通り、「健全からだには健全の精神が宿る」と申しますがソの言の如く、からだが丈夫で御座いますれば、ソレに宿りまする所の魂も矢張り丈夫である。ソレならば魂は弱くつても、尚からだは丈夫であらうかと云ふに、精神が弱い時には、からだも從つて勞れるもので有る、して見ますると身体を健康に保ちまするにれ、矢張り精神の衰弱らぬ樣に心懸けねばならぬ、

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

精神を健全に保ちまするには、矢張りからだの衛生をしまする如く、精神の衛生法に則つて參らねばならん。

扨て精神の衛生は大分六ヶ敷いもので御座います。夫れ故一定の規則をもうけて、其規則に逆らはず行なつて往けば善いと云ふ樣な事には往きません。凡そ此事は冥々の中に出きて居りますので、彼の佛教の如き禪學の如きものは、皆其則する所ハ精神の衛生法にして、乃ち精神が不潔の事の爲めに穢れないやうに、恰も身体に垢が付かぬ樣にと、皆精神の疾病に罹らぬ樣其法方を說くやうに思はれます、私ハ此の衛生法を醫學上から略說しますが、先づ今日は育兒の時に於ける精神の衛生法を重もにお話ししますので、始め平生から覺ゐて居らなければならないのが、即ち精神ハ如何なる工合に發達て往くもので有るかと云ふことであります。

凡て遺傳と云ひまして、(遺傳と云ひますのハ親の病ひが子に傳はると云ふ場合)同じ病ひの其血族に傳ハる事があります、梅毒や天刑病等ハ、皆遺傳するものですが之れと同じく親の心持ちが多少其子にも傳ハるもので、又精神は小兒の時より漸々に發達するもの故、他から致して發育せられ漸やく普通の精神に爲るので有る。ソレ故其育て方に注意を致し精神が病に懸らぬやうに、則ち衛生的に精神を養つて參りましたならば、格別精神の病を起す事は無からうと思ひます、今お咄し致しました「精神は多少遺傳する斗りで無く、他から育てねばならん他からして養育されるもので有る」と云ふ事も、お子さんのあるお方ハ御承知のことで有らうと思ふ。子供を見まするに生れまして始めの中は物を見て居りますのやら、聲を聞いて居りますのやら、ほんとうに其樣子ハ解りません、然るに段々月を重ねまするを、自

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

分の兩親の聲を聞き分ける樣になり、始めて人を見ますると泣き出す樣になり、又食物を見ますると「ウマ〳〵」と云ふ樣になつて參ります。是れが精神の段々發育して參るの證據で有ります。ソレ故若し未だ發育の不充分なる時より、何ぞ障碍になるものが侵しますと、直きに病ひを起します、縱令ば大きな聲を立てまして恐嚇して見ましたり、或は又泣いたと云つてはひどく叱言を言ふて見ますと、憶病になり或は又驚風の蟲等と云ひまして、腦症を起します故、成る丈如此事のない樣に注意しなければならん。若し其注意が有りませんと、已に發育した所の精神で有りますれは、叱言は叱言嚇しは嚇して聞き分けて居りますが、極く弱い所の發育しません精神故、前に述べました通り叱言が原因となつて蟲を起した杯と云ふやうなことが有る、夫れ許りでなくサウ云ふ事が、絶へず續ゐて有りましたならば、其子供はドウなりませうか、同じ年の子供と比較して見まするど、大變な相違で、精神の發育が惡う止まつて仕舞う。則ち馬鹿になりますソレは極く少さい時分の事で御座いますが年を重ねますに從つて、精神の發育ちて強くはなりますが、子供の中は、先づ軟弱いものと思ふて居らねばならん。其軟弱い精神で有りまするゆへ、從つて取扱ひ方も、其軟弱いと云ふ處を主として往くやうに工夫仕なければなりません。ソれで先刻弘田君から、子供の育て工合、又子供中の身体的の病氣の事に就ては、充分にお咄しが有りましたが、子供を保育しまするには、身体的の衞生のみならず、只今お咄し仕ました處の精神的の衞生も其中に加へて往かなければなりませんと思ふ。茲に御來臨に成りました御婦人方には、さう云ふ事は疾くに御承知で御座いませうし、又弘田さんのお話しに有りました如く、本會の方々の御厚志で、子

供を養ひまする一ッの園をお立てに成ッて、ソコで子供をお養ひなされたならば、誠に安心で御座いますが、併し昨今の世の中でハ自分の子を自分で保育すると云ふとハせずして、悉く乳母に委ねまするものが隨分多いやうに思ひます、此際にハ一層注意して居らなければならない、併し是等のとは既に御承知のとでも有りまするし、且つ又御自分の最も愛する小兒で有りまするから、成る丈け善い方に向けて參いると云ふは親の情で、自然に考へ得る事で御座いますが、若し據ろない場合よりして、乳母抔に委ねて置きまして、少しも注意しませんときは、乳母のする事が殊に因りまするを、精神の衛生に背くやうな事が出きるで有らうと思ふ、ソレ故乳母等にお委ねになるには、からだの衛生は勿論、子供の中ハ精神も確固りませんから、精神の衛生にも傍から能く氣を附けなければなりません「ソレで段々柔な

精神が一定の所まで發育して往きますれは、ソの後ハ格別な事は無くなりて參ります、併しからだが育ち上りましてから後に病に罹る如く、縱令發育しました所の精神でも、矢張り病に弱らぬと云ふとハ無い、原因が有りますれば、必ず病を起すものと思はなければならん。故に矢張り子供の弱い所の心を衛生的に育てゝ參る如く、育て上りました所の精神も、害を加へない様に、成る丈け健全にしなければなりません。ソウしますには先づ以て爲さねばならん事も、………御承知の通り精神ハからだの中のドコに在るかと云ふに、頭蓋内に存する腦に出來るので在る。此頭の中に在りまする腦を好都合に保つやうにすればよい、例へば逆上せるとか、頭が痛いとか云ふ様な時には、直ちに癒すやうに致して、心の在る場所を奇麗にして居らなければならん「然らばソレ丈けで能いかと云ふに、ソレ斗りでハ往かぬ「前に

子供の事に就てお話し致した如く、心ハ他から段々養育されるので……、其養育される道は何處に在るかと云ふに、五管と云ふて、耳目口鼻等が媒になつて精神を發達させるので有る。シテ見ると如何に丈夫な精神にしても、矢張り此機械は健全に保ねばならん、ソレ故頭痛其他を早く愈しまする如く、五管に異條が有りました時も、早く愈すやうに仕なければありません、目の精心に關係を及ぼします事は……

……一度眼病に罹りますと經驗ハ直ぐ出來ますが、例ねば僅かの眼病の時でも若し眼を開いて居るとが出きず、始終閉いで居らねばならん時にハ、心が何となく鬱して來るもので有ります、又鬱すると同時に種々の心配が起つて來ます、まづ第一に愈るか潰れるかと云ふ心配が起つて來てソレから續いて色々の事を考へ出します、サウ云ふ事が心を苦しめる害物である、若し捨てゝ置きまして盲目にでも爲りました時には、精神の障碍ハ尚は一層烈しう爲りまして、ソレが爲め不時の出來事を惹起したと云ふ例も澤山あるので、精神には實に大なる關係を有して居りますから、眼の養生法もしなければなりません。

眼斗りで無く耳抔も同じとです、耳は腦に外のとを傳へる所の電信の様なもので御座いますから、成丈け丈夫に保つ様にして置きまするど、精神は自然と丈夫になつて往く事が出きます、是れを充分に爲して後に、前お咄し致しました處の、佛の經文を聽きますとか或ハ禪學を修めまして開くとか云ふやうになして往きましたならば、心持ちは格別の害を受けず丈夫になる、事が出來ますと思ひます、

其他精神を傷けまして、所謂精神病、發狂を起しまする場合等の事に就きまして、前會に出ました時にお話しを致しましたから、今日は略しまします、終りに私ハ今日持參致しました此の壜中の「プレパラー

ト」を御覧に入れましよふ此のお話しをするに就きまして、實ハ子供が母胎に居りまする時分から、生れて後の生長の工合、又妊婦の攝生法等を、委しくお咄し致すの了簡で御坐いましたが、最早時間も御坐いませんから、衛生法のお咄しは又此次の事に致しまして、先づ此の「プレパラート」の説明を一寸と致します。此の壜中に在るものは三ヶ月目に流產致した子供で御座いますが、是れが私の手に這入りましたのは、矢張り妊婦の不注意から起つたので御座います。此人ハ駒込の者で四十二歳になる婦人で御座いますが、其性質を一口に云ふて見ると、精神の衛生を遣り過ぎたとでも云ふて宜いで御座いませうか極くむとん着の人で心配の無いと云ふ女で、自分が妊娠致しましたのやら致さぬのやら、サッパリ氣が附かずに居つたらしい樣子でしたが、或時大變に鳩尾が痛み、所謂癪を起し、續いて下腹が痛んで來たので、是れハ困つた事である、早速手當をしなければならないと云ふので、毎も頼みつけの鍼醫を呼んで鍼を打つて貰ひました。處が其鍼醫さんも妊娠して居るとは心付かなかつたと見えて、普通の癪と心得て無暗に鍼を打つた何でも咄しには二日ばかり打つたと云ふ事で御座いましたから、隨分打つたものと見える、ソウしまするど、三日目に私の參つた時です…何時でも鍼で止まるのに今度は鍼でハ止らない、夫れ故私が診察致しましたので、ドウも當り前の癪とハ違ふ樣に思ひましたから、段々病人に月經等の工合を糺しました處が、少しく疑しい處が有りますから、鍼を何處にして貰つたかと云ひましたら腹一面にしたと申しますから見ました處が、成程澤山に蚤がくつたやうに鍼の跡が有ります。私しも今更困つた事であると思ひましたが最早仕方が有りませんから、「殊に因ると流產するのも知れな

いから、若し何ぞト物でもしたら直に持て來るやうに、と云ひ殘して歸りました。すると僅か經て「先刻お話しの通り、斯う云ふものか出ましたから」と云ふて持て來ましたのが即ち此塲の中の子供で、最早男女の區別も就て居る、實に可愛らしい子供であります。

今お話し致した通りの次第で、此の「プレパラード」ハ、全く此婦人が衛生を知らない事から起りました結果でありまず、故に知らず識らず道德の罪人となる衛生法を承知して居ると如此とき事ハない實に衛生の德は偉大なものでありまず、併し今日御臨席の貴婦人方にハ、こう云ふ事ハ有りもしますまいが、唯お出入の者等に左樣の者がありましたならば、御注意を請いたいと存まして、態々持參致しました。

◎体育に就て

北川乙二郎君演說

私は是まで此會に少しも關係した事もありませんが又此度も本會に臨んで、何が申上げ樣と云ふやうな考へも有りませんでしたが、實ハ偶然友人の處に參つた所が、御婦人方のお立てになつて居る斯ふ〳〵云ふ會が有るが、其會に出て演說したらドウだと云ふ事を申されました。私も自分の身に取りても僥倖の事でも有り、且又衛生の事も講ずるに就ては、隨分熱心で、此度に於てハ外の御方に讓らぬと自ら信じて居る位ひで御座いますから今日此會を御開きになつたのを幸ひ、自分の位地の無きにも拘はらず、貴婦人方の拜聽を煩はさんと思ひます。實ハ今日任地に還らなければならぬ譯で大變に急ぎますので時間が有りませんから、ソウ自分の思ふとを述べきる譯にも行きませんが、打角出て來たもので有りまするし、自分も一度御婦人方に向つて衛生上の思想を

講じたいと云ふ精神は疾より胸中に持つて居りましたから、今日は其一部分丈をお咄して素志を達しやうと思りて出ました譯で御座いますが、暫時の間御清聴を願ひます。

私は大學に居ります時分からして、斯う云ふ説を主張しました。日本人は体格の弱いのが第一の缺點で有る。學問上或は其他の事も外國人より勝つて居る、勇氣の有る事も外國人に劣けない。ソして隨分才の有る人民で有るが、奈何せん体力が弱い、故に苟も大學々生たるものは進んで體力を養生しなければならぬと云ふ事を申して自分の學科の忙しいにも拘らず、帝國大學に運動會を起す事を熱心主張して、時の總長渡邊さんのお志を助けて運動會を創立して、自分自ら事務を執り獨逸に歐行する迄幹事長を務めて、其事には隨分盡力した積りで有ります。其後間もなく歐羅巴に趣きましたも、矢張り自分は衛生に熱心で有るから、歐羅巴の衛生上は如何で有るか、又我々日本人との優劣の點は何處に在るかと段々研究して見ればなか〳〵其の點を眺めて見ても我々日本人は悲しいかな歐羅巴人に劣りて居る所の事が有ります。其原因はドウ云ふ所に在るが、ドウ云ふ事が重なる素因になつて居るかと云ふ事を研究致しました。併し其研究した點を悉く述べる事も出來ず、又其必要も有りませんから、今日私は單に御婦人方に直接關係ある有要なる事のみをお話しする積りで有ります。

ソレで、日本の御婦人方と歐羅巴の婦人との衛生の度は如何んと云ふに日本の男子は西洋の婦人に比して少々弱い、婦人は比較して見ると男子の點よりは一層弱いと云ふ点が往々にして有ります。試みに例を擧げて見れば、私共は風俗からして實に斯う云ふ無骨な男で有りますから、帝國大學に居る時分から

大學々生中にも力の私に及ぶ者ハ一人しか居らない位ひで、力も体の大きさも中々通常の人にも劣なかつたが、歐羅巴人に比較すると力も体格も及ばないソレのみならず西洋の普通の婦人と比較して見ると往々婦人に劣けるとが有る、就中下女抔と力比べをしたら始終劣けて斗り居つて實に切歯扼腕に堪へない事が度々有る。西洋の婦人が斯くの如く丈夫で、日本の御婦人が何故に斯くも弱いか、ドウしたら最う少し体力が盛になるで有らうかと云ふとを學科の傍ら研究した譯で有ります。其事を申すには日本の御婦人方の生活と歐羅巴の婦人の生活の度は如何で有るかと云ふ事を申さなければ解りません。又我々人間の外部から受ける感動は種々様々で有る其種々様々の感動刺激が積り積つて、我々の体力を左右する處の原因となり、又我々の精神の定まる元となるので有りまするから、ソレを申さなければ解らぬ、けれども先づ大体の事をお咄しすれば、大凡その事がお解りにならうと思ひます。最も歐羅巴の生活法と日本の生活法とに就てハ、是迄に度々識者の説も有り、又是に就ての是非善惡の説も立つて居つて、其事は貴婦人方も御存じて有るから、是は往けない、是ハ好いと云ふ事は既に判断の附いて居る事で一々申上げるにも及びませんが、歐羅巴の狀態と日本の狀態とを考へて見ると、日本人は處置が聊か疑はしいと思ふとか有る、第一に衛生上にハ日本の御婦人方が事に對する今日の處置かた、又西洋の習慣を其儘日本に入れて好いか惡るいかと云ふ事で有るが、ソレに就て私の考への大体論とお咄し致さうと思ふ抑も御婦人社會に於て一般の問題になつて居る事は男女同權と云ふ事で有る、御婦人方男女同權を唱へ男子の方では男尊女卑と云ふ事を云つて居る者が多いが此事を能く考へて見れば實に歎はしい事で雙方

とも實に詰らない議論で有らうと思ふ。歐羅巴を何度探して見ても男女同權と云ふ事を申す人は無い、私しも頻りに研究したが然ふ云ふ事は無い。佛蘭西で申す「リベルテー、ワリテフラテルミテー」と云ふ事は何にも殊更に男子と女子とが同權で有る無いと云ふた譯では無く自由平等四海兄弟と云ふ事を一口に申したものださうです。又耶蘇基督が我々人類は凡て同等で有ると云ふ事を申されたけれども、殊更に男女同權抔と唱へたものは御座いませぬ、私自らも日本で云ふ處の男女同權論を歐羅巴抔で聞いた事は無い、又亞米利加は女權の盛なる國であるが是れも日本の所謂男女同權と云ふ事では無いと云ひます獨逸などでは男女同權抔云ふ事跡は更に見へませぬ然らば私は男女同權の反對者で有るかと云ふに決してさうで無い。元來我々人間社會の中に社會上法律く往かなければならんから其点に就ては法律上權利は必要で有るこの道德……人倫……夫婦親子の間には權力抔と云ふ事は殊更に云はれない譯である。ソレて有りまするから歐羅巴人は內儀さんを大事にして內儀さんの爲めには靴まで取つて遣る、併しながら是は已れの權利が內儀さんより低いのでもなく又內儀さんに權利があるからすると云ふのではなく、男子は好んで自分のお內儀さんの爲めに親切を盡して自ら快として居るのであるから、何にも權利義務の精神からして爲ると云ふのではない。又一二の歐羅巴人かソウ云ふ事を申したにせよ、ソレは歐羅巴人の早まつて居るので、男女同權見た樣に日本人に見へても、其原因は男女同權から來たのではなく、是れは昔し戰國の世の中に於て婦人か戰亂の際に甚だしき不幸に陷る其時に男子か之を助けるのは獨逸て所謂「リッテル、スタンド」「ミス、ナイト、スタンド」ふ名望にした迄てある。故に之を援けると云ふ

のハ道徳上の慈善心から起つたので、ソレか移り移つて甚だしきに至つては殊更に婦人に諂ひ頭を下げると云ふ樣な風か有るけれども其原は決して男女同權抔と云ふ權力から來た習慣でハない。

翻つて東洋の風を見まするも男尊女卑と云ふ、此の男尊女卑と云ふとは日本の固有物ては無くして、昔し支那、或ハ印度から渡つて來た所の一つの習慣て有る、即ち孔孟の敎へ又佛の敎への結果てあります先づ上古より日本て最も崇め尊びまする處の天照皇大神は男性か女性かは古へより議論か堪ねない位で御座います、日本に於て最も崇拜し最もアラタカなる神体か男体か女体かも分らぬ位ひであるから日本に於て男尊女卑か固有である抔と云ふ議論をするのは大いに間違つて居る。詰り孔子の敎へか男尊女卑の樣に敎へを立てたもの、佛敎か男尊女卑の如くに見ゆるのも其時分の時世に於て然らしめる事實が有つたので今日は大いに時世も遷り變つて來た故、左樣な風習ハ入れられない。且又是か日本の固有物ても無く今日必要の道徳でもなく、又素より自然に適つた風俗ても分りませんから實に其不可なる事ハ歐羅巴人も喋々し日本の有識者とても其不可なる事ハ知つて居る事て有ります。併しながら日本人か數百年來固襲の久しき一朝にして變ずる事ハ到底出來ない。餘り之を急に變じやうとすると惡るい結果になる、故に余儀なく此の習慣を存すると云ふ迄で誰しも其惡るいと云ふ事は知つて居ります。

然らば今の時に當つて自分ハ何う云ふ主義を立てるかと云ふに日本人にも最も適當し人類社會に最も適當なるものを選ばなければならない、則ち齡の長幼を問ハず、身分の高下を問ハず、適當なる法則は男女同愛……男女等しく相愛し、男女倶に共に樂しむと云ふ法則を立てたら好からうと思ふ。此の事は自

分れ夜も寢ずに考へた事で、此の法則を男女の間に推し廣めたら大いに好からうと思ふ。權利權力杯云ふとは民法の人事編抔にも如何はしく書いてあるが此等れ順良の人間には毫も入用は無い。犯罪人……罪人が有つた時こそ法律は入用が有る。若しもかゝる法律の入用が來りたならば實に歎はしい事で、我々は飽まで斯う云ふ法律れ必要の無からんとをみそ望むのであります。男女等しく相愛し男女倶に共に樂しむと云ふとさへ行き渡れば實に結構のとで民法の人事編抔は入らない、而して此の法則は孔子樣の敎へにも違犯しない。佛敎の敎へにも元より平等と云ふ事を唱へて居るから至極適當して居る。宗敎上にも社會上にも亦時の古今を問はず、斯う云ふ所に精神を基として、衛生上の方に御婦人方の生活を組み立てゝ往つたならば、歐羅巴の衛生法を甘く日本に適用する事も出來る。又是まで日本に存して居る處の、優美なる風俗を保存する事も出來る、又生活を、取るにも一方の人も西洋の人とさへ云へば、是非善惡共に取り、又一方の之を取らぬ人は「夷狄髯ムシャの人のする事れ總て惡るい、我々れ一切嫌ひだ……見ると胸がわるくなる」杯と、兎角一方に偏しますが、是等の人れ共に語るに足りません。今日優勝劣敗の强い世の中に於て我國に利分を余計に占め、成る丈け富强になつて、大業を起さふと云ふには多くの健兒を養生しなければならぬから、今迄我國に昔しより仕來つた法でも、惡るい事れ捨てゝ好い事は保護して往くやうにするのが適當の處置で有ると思ふ。

今私れ歐羅巴に於て生活法の中に就て私の感心したる事柄の一二を擧げて皆樣の御參考に供したいと思ひます。

第一に私が歐羅巴に往つて婦人方の衛生に於て感じ

たのは、重に獨逸の婦人……獨逸の婦人の好く動き好く働くと云ふ事で有る。ドンな立派な處のお孃さんで有らうとも、又ハ大家の奧さんで有らうとも、每日籠を下げて外に買出しに往き、八百屋にも往けば、市塲にも往つて買物をするのを樂しみにして居る。人に賴めば自分の好む物を買ふ譯にも往かないが、自分で往けば自分の思ひ通りの物が買へる、又每日步けば運動にもなると云ふ處から每日買出しに往く。ソウ云ふ風で御座ゐますから、歐羅巴の婦人…殊に獨逸の婦人ハ、外に出る時は必らず手に何か物を持つて居る、手にあにも持つて居らんでは何だかきまりが惡るいと云ふ樣な風で、仐或ハ手下げ革鞄抔を持つて步く、詰り鳥渡出るにも物でも持つて用の有りさうにして出たのが、段々其風が變じて、此節てハ何にも物を入れる事も出來ぬ一つの手下げを下げて居る物がある中を開けて見ると何も這入つて居らない、是を飾り丈けに下げて步ゐて云る。鳥渡考へると誠に奇体てあるが、元の風習が一變した譯て有りまして、原因を尋ねると誠に結構なる風習て有ると心得ます。

ソレから舞蹈會てある。舞蹈會は日本の孔孟の教へを受けた者から見れば奇怪千萬、夷狄禽獸のする仕事で有と思ハれますが其中の精神をさぐつて見ると實に結構ある事で有る、舞蹈を用濫すれば其弊たるや云ふ可からず、之を起した人ハ誰れか存じませんか、好く用ゐれば、其利益たるや實に少なからず第一御婦人方の運動する事は男子に比して少ない、故に舞蹈會の樣に春風相愛の中に運動するのハ誠に結構なる事で、知らず識らずに體を養ひ、樂みを取り得べきものてある。而して又其際に男女共に終生の一大事ある婚姻抔を取り極める事も出來る。是れは隨分惡るく言ふ人も有るが、相共に情を充分に索

つて而して後に一生の契りを結ぶのであるから是れ程結構の事は無い誠に好い事で有る。親が勝手に極めても、後に至つて年百年中夫婦間に波乱の起るハ實に歎はしい次第で有るが、自分て定めて、一生樂しむは結構で有る所ては無い、ソウ云ふ事が無かつたならば實に困る、故に舞蹈も其精神の有る處を利用したならば誠に結構の事で有る。

又英吉利の婦人や獨人の婦人ハ始終暇さへ有れば戸外運動を澤山に致します。天氣でも好ければロンテンスを遣つて居る。ラリケット抔は遣る事は有りませんが、球遊びは致します、又郊外遊歩と云ふ事ハ始終致します。夕方御飯を食してから家内中連れ立つて東京で云へば目白とか、品川とか云ふ位ひの所まで徒歩で散歩する樣な事か毎々有る。殊によれば一部は滊車にのつて、ソレより先きは散歩する。斯かる風習を以て常に身体を健康あらしめんとを勉めて居る。斯う云ふ風習は日本に移して宜しい事で有る。日本の御婦人方ハ最う少し運動なされバ丈夫にあります。又ハ同じ遊ぶにも成るべく戸外に出て精神も養ひ、体力を養はるゝ樣な運動をなされん事を希望するので御座います。是等が歐羅巴婦人の健康になつた所の一つの原因で有らうと思ふ。

又もう一つ御婦人の大なる義務と思ふのは小兒教育の事である。小兒を教育するにも歐羅巴の風として獨逸抔てハ子供を遊ばせるのハ、大抵公園地て遊ばして居る。ソして子供の中の生活の大半は外て暮す恰も禽獸同樣の有樣て有る。禽獸同樣抔と云ふと至極惡い樣て有るか、禽獸の樣に丈夫なると云ふので大變好い事て有ります。日本の多くの子供衆ハ年百年中色蒼ざめて居つて遂には肺勞抔を起す人か多い樣てすか、文明の世の中に優勝劣敗の規則に照して見ると實に哀れなる有樣て有る。

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

ソウ云ふ工合に歐羅巴の婦人の生活の度合を研究して見て、何故に日本の婦人ハ不健康て有るかと研究すれば、日本の婦人の生活ハ惡るい事斗りて、西洋の婦人の生活か悉く善いかと云へば、決してソウでハ無い。隨分日本の御婦人方の生活上にも採るべき所か澤山有る。第一日本の御婦人方の性質ハ實に尊とからうと思ふ。西洋の婦人殊に亞米利加の婦人ハ狡猾て、殆ど男か女か解らぬ樣て、官員さんにもお醫者さんにも、男子と同じ樣になる、遂にも女か出やうと發議する樣になるかも知れない。亞非利加の一部落に於ては、夫か內に居りて、婦人か外に出て働いて居る、又琉球も、夫か婦人に養はれて云ると云ふ樣な事か有るの、是は取り除けて是を以て一般の原則に仕樣と云ふのは間違つて居る。又生理的解剖學の上から見ても、男子と女子とは別になつて云るのがあります。

（以下次號）

衛生叢談

○日常の食べ物を撰らみまもることハ、身体のため大變緊心なことで、只自分の嗜き好むもの巳を澤山食べましては、身体の爲め善くありません、總べて食べ物ハ季候の寒暖によりて種々の食物を用ゐねばなりません、冬ハ肥へたる肉類及炭素を多く含んで居る食物を多く用ゐ、夏ハ之に反して菓物野菜などを多量に用ゐるハ、身体によく適して居りますから健康を害する事はありませんが、若し夏に食そべき者を以て冬の滋養にせんと思ひますれば、動物質に乏しくありますから、身体の温熱を取ることが出來ません故に、日常に食物の品柄を識り之を撰擇しますることが、最も衛生上大切なることであります。

○獸の肉ハ食べ物の第一等なるものでありまして、就中牛肉を第一とします、凡そ牛肉ハ羊豚等に比ぶ

るに組織か最も緻密にして、最も多量の香汁を含み食料中にて最も上品なるものゝ一であります（消化時間二時四十五分）又犢の肉は、滋養は尋常の牛肉に劣りますけれども、香味は一層よいものであります（消化時間二時半）

○羊の肉は香味澹泊として居りますから、勞動り業をせない人や、又は常に坐りて業を爲すもの及婦人の脆弱の人抔の食物に宜しくありますが、專ら勞動り業をする人には牛肉の滋養多きものでなければなりません（消化時間三時餘）

○山羊の肉は其性質よく羊の肉に似て居りますが、肉が硬く香味強さゆへに食するもの多くありません

○豚の肉は其味ひ牛羊の肉と異なるのみならず其質も大層違います、赤肉は誠に僅かで脂肪ばかり澤山で窒素が多くありませんから、勞動する人には牛羊の肉程身体の滋養にありません（消化時間五時）

○豚の肉に硝石を抹塗け、塩漬となし後之を燻ぶしたるを腿干と云ひますが、豚の肉にも腿干にも動もすれば蟲の居ることがあります、之を食しました時は病を卒き起し易くありますから、注意せねばなりません、又人に由りまして屢々豚を食べます時は、皮膚に腫物を生ずることがあります

○猪の肉は豚より硬く臭氣がありますれども、蛋白質は豚より多くあります

○鹿は羊に似て可なり蛋白質もあり滋養になります〔消化時間一時半〕

○兎は脂肪肉甚だ少なく、滋養分多きものゝ一であります、之を食するには殺したる日より少し日を經て食ふを良しとします、夫れは香味を増し軟らかよあり消化し易くなりますからであります、又鳥肉は獣肉と殊にしてこれは腦と神經杯の滋養に必要なる燐素に富んで居りますそ野鳥は捕りたる時より少し

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

日を經て肉の軟かになりたる後食ふをよしと致します、あれども家禽は直ぐに食する方反つてよろしくあります、家鴨其他水鳥は其滋養分雞肉に劣りません、

○雞の雛は軟にして消化速なることは第一番にて味ひも亦極くよろしくありますから、病人或は胃の弱き人抔には、甚だ適當しております、

○卵などは半熟にして用ふるをよしと致します、内外ともに硬くなる迄烹過ぎたるは消化甚だ惡く消化に三時間半は費します、然るに生卵は消化時間二時間にして半熟のものは三時間であります、

○魚肉は、獸肉鳥肉に劣りますけれども、何れも燐素を含んでおりますからして、腦や神經を使ふ人には之を用ひて甚だよろしいのであります、併し消化の時間は都べて獸類より遲くあります、鯡、鮭、鱒、烏賊、蛸、海蝦、蟹、等は余り消化し易き者にあらず又貝類、蠣、の如き滋養に富みて消化し易きものなり

〔以下次號〕

◎衛生箴言

○今茲に食物の用ひ違ひより、身体を弱くする源因を擧げて、諸君の御參考に供す。

(一)野菜類のみに偏りて、肉類の不充分なること
(二)食ふこと多く、食べ過ぎること
(三)食ふことの數回なること
(四)食物の食べ方、甚だ速なるを以て、消化せざると
(五)食物に椒料を加へ、辛味の強よきに過ぐること
(六)熱きに過ぎ、冷きに過ぎたる食物を食ふこと
(七)滋養の濃き食物を食するはよろしけれども之に適度の養分少なき品を併せ食せざること
(八)消化れ難き品の熱ひ物を食ふこと

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

本會錄事

○十月例會　十月三日午後一時より麴町區五番町十五番地保育園内に於て開會す來會員四十餘名藥學士丹波敬三君「食物經濟法」に就き食物經濟法とハ即價廉にして滋養多き食物を取るを第一とす故に能く食物の眞に身体を養ふ養分の直段と口の美味を感せんが爲め贅澤に食する直段とを考へ養分多き食物を取るべし云々次に醫學士岡田和一郎君「民間療病法の利害」と云へる演題にて民間の最も勢力あるものは神佛のみに祈りて以て其病ひを療せんとし或は自分自身で自分自身の身体を診斷し賣藥針案摩灸点等を以て手療治をなすこと其弊害實に夥し是れ皆己れの身体を危うするの基なれば若し此等を信仰する人々は先づ醫者に相談して後之を行ふべし云々と右終つて午後五時散會せり

○通常會員　長谷川仲子ハ十月より特別會員となられたり

○十月中入會者

通常會員　「姓名いろは順」

兒嶋繁子　京橋木挽町一丁目十一番地
秋間くま子　本郷第一醫院
三村かめ子　仝　三ノ側

○本會々員宿所轉居左の如し

岩永さと子　芝公園百六十七號
今井ふみ子　麻布飯倉片町六十三番地
濱田梅子　德嶋縣德嶋市大字塀裏町五十九番邸
岡野梅子　京橋區山城町四番地
田代染子　市ヶ谷加賀町壹丁目二番地
松田信子　麴町平河町五丁目廿七番地
松井とも子　小石川表町百〇九番地
古川壽子　兵庫縣姫路大里町四十二番地
森その子　麻布飯倉狸穴五十四番地二號
關郁子　德嶋縣廳官舍

○正誤　本會雜誌廿二號へ掲載せし岩佐榮子は湯淺榮子の誤りに付玆に正誤す

Digitized by Google　Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

◎稟告

去る一日より本園を開き保育依託者の頼談に應じ來りたるが入園時非常に虚弱なる小兒も今や強壯活潑となり人をして欣羨に堪へざらしむ頼談せんとする者は來園の上該小兒并本園の趣意方法規則等に就き熟覽あるべし

麴町區五番町十五番地
大日本婦人衛生會附屬

保育園

◎衛生食物研究會假規則

第一條　本會ハ衛生食物研究會ト稱シ假ニ麴町區五番町十五番地保育園內ニ置ク

第二條　本會ノ目的ハ價廉ニシテ滋養ノ多キ食物ヲ撰ミ和洋折衷ノ調理ヲ研究シ會員互ニ是ヲ日々實際ニ行ヒ專ラ衛生ニ効驗ヲ現スヲ旨トス

第三條　何人ヲ問ハス本會ノ目的ヲ賛成入會ヲ望ル諸姉令嬢ハ直ニ入會スルヲ得可シ
但入會ノ際器具料トシテ金五十錢ヲ納ムヘシ

第四條　本會ハ當分毎月三回第一第二第三金曜日午後一時ヨリ開會ス
但出席ノ有無ハ開會一日前ニ報知アルヘシ報知ナキハ出席ト見倣スヘシ

第五條　本會ヘ參會スル者ハ一同金貳拾錢ヲ會費トシテ納ム可シ若シ會員外ニシテ臨時出席ヲ臨マル時ハ來會ヲ許ス
但會費金貳拾五錢持參アルヘシ

Digitized by Google
Original from UNIVERSITY OF MICHIGAN

◉ 廣告

新發明羽毛氈廣告

羽毛氈ハ大坂城戸組製品ニシテ保存久ニ堪ヘ又左ノ効驗アリ

第一羽毛脱落スルヿナシ

第二藥液ヲ以テ蟲鼠ノ害ヲ除キタリ

第三嚴冬モ之ヲ敷キテ臥セハ巨燵ヲ要セス

第四病者ハ勿論老人小兒又少壯ノ人ト雖氏之ヲ敷クトキハ爽滑温暖ニシテ愈快ヲ感シ衛生ニ効アリ

第五風致アリテ美麗ナリ

右三疊敷壹疊敷坐蒲團倚子掛其外種々取寄候間御試用被下度尤摸樣等ハ御好次第爲織立候ニ付キ何卒御用仰付被下度奉願候

東京市神田區外神田田代町十一番地
大坂城戸組代理舗温雅堂主人

二宮猪三郎拜

御注意

會員諸君にして御轉居の際何等の御報知なき方多く雜誌配達其他種々差支へ甚不都合に候間御移動の際には必ず御報知被下度候

會費御不納の方は至急事務所まで御送附被下度爲替は總べて下谷郵便局宛に願上候

私立大日本婦人衛生會事務所
東京下谷區練塀町四十三番地

本會雜誌編纂委員
太田いく子
鈴木まさ子

發行所 東京下谷區練塀町四十三番地
私立大日本婦人衛生會

編輯兼發行人 東京麹町區三番町六十七番地
嚴本善治

印刷人 東京麹町區上三番町十八番地
八木吉六

Digitized by Google
Original from
UNIVERSITY OF MICHIGAN